

Waldburg-Zeil Klinik Schönebeck Bad Salzelmen

Um Service perfekt zu machen,
leisten wir ihn selbst.

Liebe Patientin, lieber Patient,

vor Ihnen liegt die Speisekarte der Waldburg-Zeil Klinik Schönebeck Bad Salzelmen. Sie enthält nicht nur die Übersicht der jeweiligen Speisen, sondern auch noch zusätzliche Informationen zur Organisation, Verhalten im Speisesaal und Grundregeln zum Thema Ernährung. Bitte nehmen Sie keine Lebensmittel und kein Mineralwasser aus dem Speisesaal mit. Nur Zwischenmahlzeiten und Obst, das gesondert von der Ernährungsberatung bereitgestellt wird, ist zum Verzehr außerhalb bestimmt.

Zu den Mahlzeiten bitten wir Sie um angemessene Kleidung. Bitte desinfizieren Sie Ihre Hände, bevor Sie den Speisesaal betreten und nachdem Sie ihn verlassen.

Zu den folgenden Zeiten können Sie die Mahlzeiten im Speisesaal einnehmen.

Frühstück	07.00 – 08.30 Uhr
Mittag	11.45 – 13.00 Uhr
Abendessen	17.15 – 18.45 Uhr

Aus organisatorischen Gründen bitten wir alle Patienten, die sich nicht eigenständig vom Buffet bedienen können, an die Servicemitarbeiter zu wenden. Die ausgewählten Speisen werden von unseren Mitarbeiterinnen zu Ihrem Platz gebracht.

Alle Mitarbeiter wünschen Ihnen einen guten Appetit!

Essen mit Genuss und Verstand

Richtige Ernährung trägt wesentlich zum Wohlbefinden unserer Patienten bei. Sie unterstützt die Therapie bei einer Vielzahl von Krankheiten und beugt möglichen Erkrankungen vor. Nach diesem Grundsatz werden bei uns alle Patienten versorgt.

Zum Frühstück und Abendessen können Sie aus dem reichhaltigen Angebot an Wurst, Käse und Salaten auswählen. Einmal wöchentlich bieten wir zum Abendessen eine Fischvariante (Rollmops, Bismarckerling, etc.) an.

Zum Mittagessen können Sie aus drei Menüvarianten auswählen. Wir bieten eine Vollkost, leichte Vollkost und Ovo-lacto-vegetabile Kost (vegetarisch) an. Eventuelle Änderungen behalten wir uns vor. Bitte tragen Sie Ihre Auswahl in die Liste ein, die der Speisekarte beiliegt. Das kalorienreduzierte Menü ist mit einem 😊 gekennzeichnet.

Unsere Küche verwendet überwiegend frische Zutaten und hält den Anteil an Fertig- und Halbfertigprodukten möglichst gering. Wir verwenden hochwertige pflanzliche Öle wie Raps- und Olivenöl. Frisch zubereitete Salate enthalten keine Zuckerersatz- oder Süßstoffe. Alle Speisen werden mit jodiertem Speisesalz zubereitet. In hellen Saucen, gebundenen Suppen, Käse-, Wurstwaren und Desserts sind mitunter Zusatzstoffe enthalten.

Genauere Informationen über Inhalts-, Zusatzstoffe und Nährwerte der Speisen sowie Zutaten, die allergische und/oder Unverträglichkeitsreaktionen auslösen können, erhalten Sie bei der Ernährungsberatung bzw. im Verpflegungskatalog am Speisesaaleingang.

Im Rahmen der Produkthaftung weisen wir Sie darauf hin, dass nicht völlig auszuschließen ist, dass Speisen und Produkte, die keinen Hinweis enthalten, trotzdem Spuren von Allergenen aufweisen können.

Ernährungsberatung und Diättherapie in der Rehabilitationsklinik

Die Mahlzeiten werden nach aktuellen Richtlinien und in Anlehnung an den Leitfaden Ernährungstherapie in Klinik und Praxis (LEKuP) zusammengestellt und zubereitet. Es erwartet Sie eine breite Auswahlmöglichkeit an diversen Kostformen, eine gute Lebensmittelqualität sowie eine sachgerechte Verarbeitung und Zubereitung durch unsere Fachkräfte.

Erreichbarkeit der Diät- und Ernährungsberatung:

- Rehabilitanden mit ärztlicher Verordnung zur Diättherapie und Ernährungsberatung erhalten automatisch einen Termin (Therapieplan)
- Informationsmaterialien und den Aushang zu offenen Sprechzeiten finden Sie im UG/D

Nach ärztlicher Verordnung und Absprache mit der Diätberatung haben Sie folgende Möglichkeiten:

- Essenabsprache bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Absprachen für einen stufenweisen Kostaufbau etc.
- zusätzliche Zwischenmahlzeiten, v.a. zur optimierten, kalorienreichen und appetitanregenden Kost- und Mahlzeitenaufteilung auf 6–8 kleine Portionen/Tag, z. B.: Milchprodukte, Obst, Gebäck/Kekse/Waffeln und eiweißreiche und hochkalorische Komponenten (z. B. Trinknahrung)

Angebote der Diät- und Ernährungsberatung:

Einzelberatung:

- persönliches Gespräch mit der Diätassistentin über Inhalt und Ablauf der Ernährungstherapie nach der ärztlichen Verordnung, u. a. bei: Adipositas, Fettstoffwechselstörungen, Diabetes mellitus, Hyperurikämie, Essproblemen bei onkologischen und pulmologischen Erkrankungen

Gruppenberatungen, Vorträge und Seminare zu den Themen:

- Gewichtsreduktion bei Adipositas
- Ernährung bei und nach Brustkrebs
- Gesunde Ernährung
- Osteoporose
- Tumorerkrankungen

Praxis – Ernährung und Lehrküche:

- Übung zur Rezeptoptimierung, Umgang mit und Interpretation von Zutatenlisten und Verpackungsangaben, Ernährungsquiz etc.
- gemeinsames Kochen, Backen und Verkostung
- Zubereitung schmackhafter Mahlzeiten und gemeinsamer Verzehr

Ihre Ernährungsfachkräfte im Haus:

Frau Schulz	Diätassistentin
Frau Köppe	Diätassistentin
Frau Hädicke	Diätassistentin
Frau Brosius	Ernährungsmedizinerin

Die Berliner Quadriga in Schönebeck

Wir schreiben das Jahr 1807. Der französische Kriegs-Kaiser Napoleon Bonaparte hatte wieder einmal unrühmliche Absichten, denn er ließ die Quadriga des Brandenburger Tores in Berlin entwenden. Das Reiter-Ensemble in Berlin-Mitte gilt als das Wahrzeichen der heutigen Bundesrepublik. Nachdem im Jahr 1813 eine ganze Reihe europäischer Armeen Napoleon bei der Völkerschlacht bei Leipzig in die Flucht schlug, war der Weg für die Berliner Quadriga zurück nach Berlin wieder frei. Dieser führte aus Paris schließlich auch über Welsleben nach Groß Salze (heute Schönebeck). Am Salztor im Stadtkern war der Weg offenbar zu eng für das etwa fünf Meter hohe Wahrzeichen, deshalb nahm die Quadriga einen Umweg über die hiesige Böttcherstraße durch das Barbyer Tor bis hin zum Marktplatz. Am 03. Juni 1814 brachte man die Quadriga von der Fährstelle, wo heute Autos parken, auf die andere Elbuferseite und setzte somit den Weg nach Berlin weiter fort. Eine Gedenktafel ist in die Mauer an der alten Fährstelle eingelassen und erinnert an die Durchquerung der Berliner Quadriga.

Montag

☺ Ovo-lacto-vegetabile Kost

Petersilienkartoffeln mit Kräuterquark
Eisbergsalat mit Hausdressing
Apfelmus mit Vanillesauce



Vollkost

Putengyros mit Tzatziki und Reis
Eisbergsalat mit Hausdressing
Apfelmus mit Vanillesauce



Leichte Vollkost

Pikantes Würzfleisch mit Petersilienkartoffeln und Salatbeilage
Eisbergsalat mit Hausdressing
Apfelmus mit Vanillesauce

Am besten Wasser trinken

Trinken Sie rund 1,5 Liter jeden Tag, am besten Wasser oder andere kalorienfreie Getränke wie ungesüßten Tee. Trinkwasser aus der Leitung ist ein frisches, sicheres und einfach verfügbares Lebensmittel. Zucker gesüßte und alkoholische Getränke sind nicht empfehlenswert.

Obst und Gemüse – viel und bunt

Obst und Gemüse liefern reichlich Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe sowie sekundäre Pflanzenstoffe. Sie sind gut für die Gesundheit und tragen zur Sättigung bei. Genießen Sie mindestens fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag, am besten in ihrer jeweiligen Erntesaison.

Dienstag

☺ Ovo-lacto-vegetabile Kost

Reis-Gemüse-Bratling mit Meerrettichdip und Salatbeilage
Rote Beete-Salat
Kiwi



Vollkost

Gehacktesstippe
(Gehacktes, vom ortsansässigen Fleischer,
in einer Bratensauce gegart)
mit Gurkenfächern und Petersilienkartoffeln
Rote Beete-Salat
Kiwi



Leichte Vollkost

Bunte Gnocchi-Pfanne mit einer Gemüsevariation
und Bechamelsauce
Rote Beete-Salat
Kiwi

Hülsenfrüchte und Nüsse regelmäßig essen

Hülsenfrüchte wie Erbsen, Bohnen und Linsen sind reich an Eiweiß, Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen sowie sekundären Pflanzenstoffen. Nüsse liefern zusätzlich lebensnotwendige Fettsäuren und sind gut für die Herz Gesundheit. Verzehren Sie mindestens einmal in der Woche Hülsenfrüchte und täglich eine kleine Handvoll Nüsse.

Vollkorn ist die beste Wahl

Bei Getreideprodukten wie Brot, Nudeln, Reis und Mehl ist die Vollkornvariante die beste Wahl für die Gesundheit. Lebensmittel aus Vollkorn sättigen länger und enthalten mehr Vitamine und Mineralstoffe als Weißmehlprodukte. Insbesondere die Ballaststoffe im Vollkorn senken das Risiko für viele Krankheiten.

Mittwoch

☺ Ovo-lacto-vegetabile Kost

Vegetarische Kartoffelsuppe
Hausgemachte Quarkspeise



Vollkost

Kasslerbraten mit grünen Bohnen und Petersilienkartoffeln
Hausgemachte Quarkspeise



Leichte Vollkost

Kartoffelsuppe mit Wiener Würstchen
Hausgemachte Quarkspeise

Pflanzliche Öle bevorzugen

Pflanzliche Öle sind reich an lebensnotwendigen Fettsäuren und Vitamin E. Bevorzugen Sie beispielsweise Rapsöl und daraus hergestellte Margarine. Empfehlenswert sind außerdem Walnuss-, Lein-, Soja- und Olivenöl.

Milch und Milchprodukte jeden Tag

Milch und Milchprodukte liefern insbesondere Eiweiß, Calcium, Vitamin B2 und Jod und unterstützen die Knochengesundheit. Werden pflanzliche Milchalternativen verwendet, ist auf die Versorgung mit Calcium, Vitamin B2 und Jod zu achten.

Donnerstag

☺ Ovo-lacto-vegetabile Kost

Vegetarisches Eierragout mit Salatbeilage und
Möhren-Reis-Mischung
Variation von Blattsalat mit Hausdressing
Gedünstete Pfirsichspalten



Vollkost

Mit Hackfleisch gefüllte Paprikaschote und Kartoffeln
Variation von Blattsalat mit Hausdressing
Gedünstete Pfirsichspalten



Leichte Vollkost

Eierragout (enthält Fleischklößen vom Schwein)
mit Salatbeilage und Möhren-Reis-Mischung
Gedünstete Pfirsichspalten

Fisch jede Woche

Fette Fische wie Lachs, Makrele und Hering liefern wertvolle Omega-3-Fettsäuren. Seefisch wie Kabeljau oder Rotbarsch enthält zudem Jod. Essen Sie ein- bis zweimal Fisch pro Woche.

Fleisch und Wurst – weniger ist mehr

Fleisch enthält gut verfügbares Eisen sowie Selen und Zink. Zu viel Fleisch von Rind, Schwein, Lamm und Ziege und insbesondere Wurst erhöhen das Risiko für Herz-Kreislauf- Erkrankungen und Dickdarmkrebs.

Die Produktion von Fleisch und Wurstwaren belastet die Umwelt deutlich stärker als die von pflanzlichen Lebensmitteln. Wenn Sie Fleisch und Wurst essen, dann nicht mehr als 300 g pro Woche.

Freitag

Ovo-lacto-vegetabile Kost

Grießbrei mit Erdbeeren
Banane



Vollkost

Paniertes Seelachsfilet an Joghurt-Remouladen-Sauce
und Pommes frites
Hausgemachter Rotkrautsalat
Banane



😊 Leichte Vollkost

Gedünstetes Fischfilet mit Zitronen-Butter-Sauce,
Salatbeilage und Petersilienkartoffeln
Rotkrautsalat
Banane

Süßes, Salziges und Fettiges – besser stehen lassen

Zucker, Salz und Fett stecken oft „unsichtbar“ in verarbeiteten Lebensmitteln wie Wurst, Gebäck, Süßwaren, Fast Food und Fertigprodukten. Wird hiervon viel gegessen, steigt das Risiko für Übergewicht, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Typ-2-Diabetes.

Mahlzeiten genießen

Lassen Sie sich Zeit beim Essen und gönnen Sie sich eine Pause. Langsames und bewusstes Essen fördert zudem das Sättigungsgefühl. Gemeinsam essen tut gut.

In Bewegung bleiben und auf das Gewicht achten

Ernährung und körperliche Aktivität gehören zusammen. Tägliche Bewegung und ein aktiver Alltag fördern die Knochengesundheit und senken das Risiko für die Entwicklung von Übergewicht sowie für viele weitere Krankheiten.

Samstag

☺ Ovo-lacto-vegetabile Kost

Grüne Bohnensuppe
Fruchtjoghurtdessert



Vollkost

Grüne Bohnensuppe mit Schweinefleischeinlage
Fruchtjoghurtdessert



Leichte Vollkost

Reissuppe mit Schweinefleischeinlage
Fruchtjoghurtdessert

Trinken mit Verstand

Ein vermindertes Durstempfinden (v. a. im Alter), Angst vor dem Toilettengang oder aufgrund von Inkontinenz bzw. Prostatabeschwerden können ursächlich für eine unzureichende Flüssigkeitszufuhr sein. Ebenso können Schluckstörungen, Vergesslichkeit (bei Demenz) oder eingeprägte Erziehungsmuster „Beim Essen wird nicht getrunken!“ diesen Mangel verursachen. Auf Dauer kann dies jedoch Folgen haben. Dazu zählen: trockene Haut und Schleimhäute (z. B. rissige Lippen und Mundtrockenheit), Müdigkeit und Konzentrationsschwäche, Kopfschmerzen, Schwindel, eingeschränkte körperliche Leistungsfähigkeit, Verwirrtheit (bei älteren Menschen), Verstopfung, Neigung zu Harnwegsinfekten und eine Erhöhung der Körpertemperatur.

Es gibt zahlreiche Tipps, die das regelmäßige Trinken unterstützen und erleichtern. Zur Erinnerung an das Trinken kann es hilfreich sein, zu jeder Mahlzeit und/oder in verschiedenen Räumen des Wohnbereichs die bevorzugten Getränke bereitzustellen, leere Gläser oder Becher immer wieder aufzufüllen sowie ein Trinkprotokoll zu führen. Bevorzugt werden sollte Mineralwasser, ungesüßter Kräuter- und Früchtetee, Saftschorlen aus 100%igen Fruchtsäften – im Verhältnis 1:3 (1 Teil Saft, 3 Teile Wasser) – sowie ein moderater Kaffeegenuss.

Sonntag

Ovo-lacto-vegetabile Kost

Bunte Spätzle-Gemüse-Pfanne

Eis



Vollkost

Hähnchenkeule mit Leipziger Allerlei und
Petersilienkartoffeln

Eis



😊 Leichte Vollkost

Hähnchenbrust an Möhren-Kohlrabi-Gemüse
mit Petersilienkartoffeln

Eis

Nussiger Möhrensalat mit Fetakäse

Zutaten für 4 Portionen

50 g	gehackte Walnüsse	2 TL	Himbeergelee
600 g	Möhren	1–2 EL	Senf
300 ml	Gemüsebrühe	100g	Schafskäse/Fetakäse
3 EL	Rapsöl	1 EL	gehackte Petersilie
1 – 2 EL	milder Essig		Jodsalz, Pfeffer
5 EL	Orangensaft		gemahlener Kümmel

Und so wird`s gemacht ...

Walnüsse in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Möhren schälen, waschen, in dünne Scheiben schneiden und in kochender Brühe 3–5 Minuten bissfest garen. Abtropfen und etwas abkühlen lassen.

Öl, Essig, Orangensaft, Gelee und Senf verrühren und mit Salz und Pfeffer, eventuell gemahlenem Kümmel, abschmecken. Diese Mischung unter die Möhren heben und ein paar Minuten durchziehen lassen.

In der Zwischenzeit den Schafskäse (oder Fetakäse) klein schneiden, mit den gerösteten Nüssen unter den Salat mengen und mit Petersilie bestreuen.

Sie interessieren sich für Rezepte im Rahmen einer ausgewogenen, fleischarmen Ernährungsweise? Das Team der Ernährungsberatung bietet eine [Rezeptbroschüre](#) an!

